

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رهایی از وسواس

www.ketab.ir

جهانبخش طهماسبی

سمیه یزدان پناه

شهربانو بهروزیان

سرشناسه	طهماسبی، جهانبخش، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور	رهایی از وسواس / جهانبخش طهماسبی، سمیه یزدان پناه، شهربانو بهروزیان؛ ویراستار مصطفی اکبری عارف؛ [برای] معاونت اجتماعی فرماندهی انتظامی استان بوشهر اداره مشاوره و مددکاری، مشهد، انتشارات طلوع مجد، ۱۴۰۰
مشخصات نشر	۲۷۷ ص، جدول
مشخصات ظاهری	۷-۹۰-۵-۶۲۲-۶۷۸-۸۰۰۰۰۰ ریال
شابک	فیا
وضعیت فهرست نویسی	یادداشت
یادداشت	وسواس
موضوع	Obsession-compulsive disorder
موضوع	وسواس -- درمان
موضوع	Obsession-compulsive disorder -- Treatment
شناسه افزوده	بهروزیان، شهربانو، ۱۳۵۴ -
شناسه افزوده	یزدان پناه، سمیه، ۱۳۶۱ -
شناسه افزوده	نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران، فرماندهی نیروی انتظامی استان بوشهر، اداره مشاوره و مددکاری
رئه بندی کنگره	RC533
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۵۲۲۷
شماره کتابشناسی ملی	۸۵۱۰۴۴۴

عنوان: رهایی از وسواس

مولفان: جهانبخش طهماسبی - سمیه یزدان پناه - شهربانو بهروزیان

ویراستار: مصطفی اکبری عارف

طراح جلد: امید حیدری

شابک: ۷-۹۰-۵-۶۲۲-۶۷۸

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

چاپخانه: گاندی - ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

ناشر: انتشارات طلوع مجد

وب سایت: www.nashremajd.ir

همراه: ۰۹۱۵۳۳۳۲۲۱۳

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۳	بخش اول وسواس فکری- عملی در بزرگسالان
۱۵	فصل اول اختلال وسواس فکری-اجبار عملی چیست؟
۱۶	وسواس فکری- عملی چیست؟
۱۹	ویژگی‌های مرتبط که تشخیص را تأیید می‌کند
۲۰	آیا OCD رایج است؟
۲۰	نوع مختلف OCD کدام است؟
۲۱	نمیز کردن
۲۱	چک کردن
۲۱	فکار ناخواسته
۲۲	نظم و ترتیب و تقارن
۲۲	کندی وسواسی
۲۳	احتکار
۲۳	ترکیب علائم OCD
۲۳	مشکلات مربوط به OCD
۲۴	دست‌آنها سارا
۲۶	چرا افراد به اختلال وسواس فکری- عملی مبتلا می‌شوند و چگونه این اختلال ادامه می‌یابد؟
۲۶	عوامل زیستی
۲۶	ژنتیک
۲۶	مغز و بیولوژی
۲۷	عوامل روانی
۲۷	افکار وسواسی از کجا نشأت می‌گیرد؟
۲۸	عملال وسواسی چگونه هستند؟
۲۹	نقش تفکر در OCD
۲۹	فصاوت درباره تفکر تان - «تفکر درباره تفکر»
۳۰	مسئولیت پذیری و سرزنش خود

۳۰	ترکیب فکر و عمل
۳۱	کنترل
۳۲	تأثیر OCD بر خانواده و دوستان چگونه است؟
۳۵	فصل دوم مقابله با وسواس فکری و عملی
۳۶	آمادگی برای درمان
۳۶	انگیزش برای تغییر
۳۶	کاربرگ آمادگی برای تغییر
۴۲	به مغزتان اجازه دهید تغییر کند
۴۳	کار روی خطاهای فکری
۵۲	پرمش نامهای افکار و باورها
۵۴	جدول خطاهای فکری
۵۵	کار روی افکار خودکار
۵۵	جدول افکار صحیح
۵۶	جدول افکار صحیح
۵۹	کار روی مفروضات
۶۰	جدول مفروضات صحیح
۶۱	جدول مفروضات صحیح
۶۲	کار روی باورهای اصلی
۶۴	ایجاد شرایط لازم برای آنکه به مغزتان اجازه دهید تغییر کند
۶۴	ایمان می‌شمرد تا اضطراب را زیر نظر بگیرد
۶۷	جدول القای ذهن ایمان
۶۷	نوبت من است که اجازه دهم مغزم تغییر کند
۶۹	فصل سوم القای تغییر رفتار
۷۰	ماشه چکان‌ها را بشناسید
۷۸	ماشه چکان‌های افکار وسواسی
۷۹	جدول ماشه چکان‌های افکار وسواسی
۸۰	خیلی مضطربم نمی‌توانم ادامه دهم
۸۰	سلسله مراتب مواجهه

۸۶.....	جدول سلسله مراتب مواجهه با پیشگیری از پاسخ شما
۸۷.....	مواجهه با پیشگیری از پاسخ
۹۳.....	فصل چهارم: تله‌های فکری وسواس
۹۴.....	تله‌های فکری
۹۴.....	فکر تحریف شده اول: آیا افکار بد غیر عادی هستند؟
۹۴.....	عادی بودن و اختلال وسواس فکری - عملی
۹۵.....	شرم و تابوهای اجتماعی
۹۵.....	مسائل اخلاقی و مذهبی سخت‌گیرانه
۹۶.....	تمرین ۱: بی‌اخلاقی حتی در بین نمادهای اخلاق
۹۷.....	تمرین ۲: همراه شدن با دیگران و مشخص کردن حد و مرزها
۹۷.....	حد و مرزها را مشخص کنید
۹۸.....	پذیرش، نه انفعال
۱۰۱.....	تمرین سوم: رویکردها آسان‌گیرتری داشته باشید
۱۰۲.....	چرخه باطل خشم، احساس گناه و ناامیدی
۱۰۴.....	تمرین چهارم: مدیریت خشم
۱۰۵.....	تمرین پنجم: پذیرش و قدردانی از خودتان و دیگران
۱۰۶.....	خودمراقبتی
۱۰۷.....	شما فکر نمی‌کنید!
۱۰۸.....	هم‌جوشی فکر - رویداد
۱۰۹.....	تمرین دوم: هم‌جوشی افکار و اعمال
۱۰۹.....	تمرین شماره سه: تجربه یوری گلر
۱۱۰.....	تمرین چهارم: هم‌جوشی فکر - عمل
۱۱۲.....	فکر تحریف شده سوم: آیا افکار باید کاملاً مطابق میل شما باشند؟
۱۱۳.....	افکار منفی مانند مترسکی در باد هستند
۱۱۴.....	تمرین شماره یک: ترس زردایی از مترسک
۱۱۶.....	تمرین شماره دوم: هشدار - تصاویر بیشتر
۱۱۸.....	فکار به عنوان یک اراکستر
۱۱۸.....	فکار به عنوان قسمتی از یک رستوران بزرگ

پیشگفتار

در زندگی روزمره و جدید و با توجه به پیشرفت صنعت و تکنولوژی و همچنین افزایش جمعیت، انسان با چالش‌های جدیدی مواجه می‌شود. اضطراب و مشکلات ناشی از زندگی باعث افزایش بروز اختلالات روانی در جامعه گردیده است. یکی از شایع اختلالات روانی که همه دامنه‌های سنی و جنسی را در بر می‌گیرد اختلال وسواس فکری-عملی است. از زمان‌های بسیار دور برای درمان این اختلال راهکارهای مختلفی ارایه گردیده است و روان‌شناسان با رویکردها و دیدگاه‌های مختلف تلاش می‌کنند ریشه‌های این بیماری را بشناسند و به دنبال درمان و کنترل این بیماری راه‌حل‌های کارآمد پیدا کنند. کتاب‌هایی از وسواس که توسط اداره مشاوره و مددکاری معاونت اجتماعی فرماندهی انتظامی استان بوشهر تهیه گردیده یکی از کتاب‌هایی است که به طور کامل و جامع به مساله‌ی وسواس و درمان عملی آن پرداخته است. از ویژگی بارز این کتاب می‌توان به جداسازی وسواس و شیوه‌ای درمانی آن در بزرگسالان و کودکان و نوجوانان اشاره کرد.

اختلال وسواس فکری-عملی را می‌توان این گونه تعریف کرد: «اختلالی شایع، مزمن و طولانی مدت که فرد در آن دچار افکار (وسواس فکری Obsessions) و رفتار (وسواس عملی Compulsions) غیرقابل کنترل و مکرر می‌شود و احساس می‌کند که باید چندین بار این افکار و رفتار را تکرار کند تا حدی که باعث پریشانی یا اختلال در عملکرد عمومی فرد می‌شود. طبق ملاک‌های DSM5، اختلال وسواس به دو صورت فکری و عملی تعریف می‌شود: وسواس‌های عملی رایج شامل شستن دست‌ها، شمارش اشیاء و بررسی قفل شدن درب است. این وسواس‌ها تا حدی رخ می‌دهند که زندگی روزمره فرد تحت تأثیر منفی قرار می‌گیرد. به طوری که اغلب بیش از یک ساعت در روز طول صرف

پرداختن به این وسواس‌ها می‌شود. بیشتر بیماران بزرگسال متوجه می‌شوند که این رفتارها منطقی نیستند. این بیماری با اختلال تیک، اختلال اضطراب و افزایش خطر خودکشی همراه است.

این کتاب به منظور آشنایی و افزایش سطح مهارت درمانگران و با آرایه تکنیک‌های متنوع و رهنمودهای عملی تدوین شده است. دیدگاهی که در این کتاب عرضه شده است، دیدگاهی جامع و همه جانبه هست.

کتاب حاضر در دو بخش تنظیم گردیده است بخش اول که دارای ۵ فصل است که درباره وسواس فکری- عملی در بزرگسالان و به معرفی و تعریف وسواس، دلایل بروز و عوامل ایجاد کننده آن، مقابله با وسواس فکری- عملی، درمان رفتاری، درمان شناختی و ارزیابی از خود و درمان دارویی می‌پردازد.

در بخش دوم کتاب شاهد بررسی وسواس فکری- عملی در کودکان و نوجوانان هستیم. در فصل اول در مورد وسواس کودکان و نوجوانان و انواع وسواس و اختلالاتی نظیر تیک، توره و می‌پردازد. در فصل دوم درمان شناختی- رفتاری و ابزارهای والدین و در فصل سوم ابزارهای کودکان و مواجهه و جلوگیری از پاسخ مورد بررسی قرار می‌گیرند و فصل چهارم آن به پیشگیری از بازگشت (عود) پرداخته شده است.

در بخشی از کتاب می‌خوانیم: ((درمان مؤثر اختلال وسواس فکری به اجبار عملی در گرو اجرای مواجهه با پیشگیری از پاسخ است مواجهه یعنی قرار دادن تعمدی خود در معرض چیزی که ماشه افکار وسواسی را می‌چکاند. پیشگیری از پاسخ، هم یعنی انجام ندادن رفتار اجبارگون پس از چکانده شدن ماشه افکار وسواسی احتمالاً تا حالا خیلی سعی کرده‌اید رفتارهای اجبارگون انجام ندهید، اما به احتمال زیاد سعی

نکرده‌اید خودتان عمداً ماشه افکار وسواسی را بچکانید. اگر مثل بیشتر مبتلایان به اختلال وسواس فکری - اجبار عملی باشید، خیلی سعی کرده‌اید تفکر و وسواسی خود را متوقف کنید. خیلی پیش می‌آید که آدم‌ها از وضعیت‌هایی که ماشه افکار وسواسی را می‌چکانند، اجتناب کنند یا وقتی این افکار وارد ذهن‌شان می‌شوند و حواس آنها را پرت می‌کند، فکرشان را عوض یا به سرعت متوقف کنند. وقتی تمام این تلاش‌ها شکست می‌خورد برای تمام کردن وسواس فکری و احساس اضطراب ناراحتی همراه آن، به مناسک اجبارگون رو می‌آورند.)

در مجموع کتاب حاضر کتابی سودمند و شامل تمرین‌ها و جداول ثبت رفتاری و رهنمودهای عملی است که می‌تواند در برنامه درمانی مورد استفاده قرار گیرد. این کتاب توسط اداره مشاوره و مددکاری معاونت اجتماعی فرماندهی انتظامی استان بوشهر تهیه گردیده است که با توجه به روان و ساده بودن آن می‌تواند یکی از منابع پرکاربرد در درمان وسواس براساس رویکردهای نو و یافته‌های بالینی جدید باشد.

دکتر شاهین افشارپور

مدرس دانشگاه فرهنگیان و عضو شورای روانشناسی استان بوشهر